

TARTU ÜLIKOOL
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND

NARVA KOLLEDŽ
ÕPPEKAVA „HUMANITAARAINED MITMEKEELSES KOOLIS“

Karina Puškarjova
**NARVA KOOLIDES TÖÖTAVATE ÕPETAJATE LÄBIPÕLEMINE JA
TERVISEKÄITUMINE**

Magistritöö
Juhendaja Anne Reinsoo

NARVA 2020

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

Töö autori allkiri ja kuupäev

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina _____ Karina Puškarjova _____
(*autori nimi*)
(sünnikuupäev: _____ 04.10.1995 _____)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
Narva koolides töötavate õpetajate läbipõlemine ja
tervisekäitumine _____,
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on _____ Anne Reinsoo _____,
(*juhendaja nimi*)

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas 24.08.2020

SISUKORD

Lühendid	5
Sissejuhatus.....	6
1. Teoreetilised lähtekohad	8
1.1. Õpetajaameti tähendusest.....	8
1.2. Tervisekäitumine.....	9
1.2.1. Toitumine	9
1.2.2. Suitsetamine	10
1.2.3. Alkohol	11
1.2.4. Sport.....	11
1.3. Läbipõlemine	12
1.4. Stress.....	13
1.5. Töökoormus	14
2. Metoodika	14
2.1 Valim	15
2.2. Mõõtevahendid	16
2.3. Protseduur	17
3. Tulemused ja analüüs.....	18
3.1. Narva õpetajate tervisekäitumine.....	18
3.2. Narva õpetajate läbipõlemine.....	25
3.2.1. Narva õpetajate stress.....	25
3.2.2. Narva õpetajate töökoormus	25
3.2.3. Stressi ja töökoormuse seos	27
3.3. Õpetajate vaba aeg ja isiklik elu	28
4. KOKKUVÕTE	29
Kirjandus.....	30
LISAD.....	33
Lisa 1. Küsimustik	33
SUMMARY	39

Lühendid

OECD = (Organisation for Economic Co-operation and Development) Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsioon

MBI = Maslach Burnout Inventory

Sissejuhatus

Õpetaja roll on alati olnud väga tähtsal kohal meie ühiskonnas. Laste teadmiste baas, nende oskus käituda erinevates olukordades ja elus toime tulla sõltub suures mahus õpetajatest, nemad peavad olema eeskujuks. Iga aastaga suurenevad nõudmised õpetajatele, kuid vaatamata sellele, pinged, raskused ja probleemid, mis on seotud tervisega, õpetaja ametis ei kao.

Viimaste aastate jooksul on kasutusele tulnud erinevad infotehnoloogiavahendid, mis kergendavad õpetajate tööd, kuid pinged õpetajate töös esinevad ikkagi.

Tundide läbiviimine on vaid väike osa õpetaja tööst. On vaja planeerida tundide käiku, klassijuhataja tööd, täita dokumentatsiooni, kontrollida ja tagasisidestada õpilaste töid. Lisaks võib õpilaste käitumine olla ettenähtamatu ja õpetajal tuleb igas olukorras osata kontrollida oma emotsioone, käituda väärilt ning olla lastele eeskujuks. Samas peab õpetaja pidevalt ennast arendama, käima erinevatel koolitustel ja seminaridel, et laiendada oma silmaringi.

Õpetajad on tööga ülekoormatud ja selle tõttu ei ole õpetajatel, eriti algavatel õpetajatel, tihti aega oma isiklikule elule ja puhkusele. Tihti noored õpetajad põlevad läbi ja leiavad endale mõne teise töö.

Meedia kajastab vaid pinnapealset informatsiooni, seda, et õpetajad nõuavad palgatõusu, lugupidamise ja austusega suhtumist nende töösse, kuid keegi ei kirjuta ega räägi probleemidest ega pingetest, mis kaasnevad antud ametiga. Kõik see põhjustab pahameele ning inimesed, kes ei ole kunagi puutunud õpetaja ametiga kokku, on arvamusel, et õpetajad liialdavad ilmaasjata. Nad ei kujuta ette, mis tähendab töötada üle saja õpilasega päevas, puutuda kokku ettenähtamatu asjaoludega, milleks inimene ei pruugi valmis olla.

Just sellepärast tuleks inimestele anda rohkem ülevaadet sellest, milles seisneb õpetaja töö, millised kaasnevad raskused, pinged ja mõnikord ka läbipõlemine.

Käesoleva töö eesmärk on saada ülevaade ja anda hinnang Narva koolides töötavate õpetajate tervisekäitumisele ja töökoormusele. Vastavalt eesmärkidele on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Kuidas õpetajad hindavad oma tervist?
- Kas õpetajatel on piisavalt vaba aega enda arendamiseks ja täiendamiseks ning isiklikuks eluks?

1. Teoreetilised lähtekohad

Antud osas käsitletakse õpetajaameti tähendust, tervisekäitumist (toitumine, suitsetamine, alkohol, sport ja füüsiline aktiivsus), läbipõlemist, stressi ja töökoormust.

1.1. Õpetajaameti tähendusest

Kiiresti muutuv keskkonnas nõutakse ka õpetajatelt palju, õpetaja peab rohkem kui varem mõistma, et ka tema roll muutub ja vastutust tuleb aina juurde (Läänemets, Kalamees-Ruubel, Sepp 2016: 1).

Erinevates sihtrühmades on õpetajaameti mainekus heal tasemel ja teistest on see enam atraktiivseks karjäärivalikuks tudengitele. Ise õpetajad väärtustavad oma ametit vähem võrreldes teiste sihtrühmadega (Õpetajaameti...2016: 5). Oma magistritöös selgitas Evelin Salu välja, et õpetajate kogemused õpetajatööst on väga erinevad - mõned on arvamusel, et õpetajaameti maine ei ole tänapäevases ühiskonnas kuigi kõrge ning üldse ei ole väärtustatud. Samas leiti ka, et õpetajana jäävad tööle vaid need, kellel ei ole kuhu enam minna. Teiste sõnadel õpetajad ise ei väärtusta oma ametit ja siit tuleb negatiivne kuvand. Vähesed olid rahul oma tööga ja tundsid uhkust, et töötavad õpetajatena (Salu 2018: 20).

Paljud diskussioonid, mis on seotud hariduse probleemidega, lõpevad arusaamaga, et palju sõltub õpetajatest. Toetudes õpetajapoliitika uuringutele, mõjutab õpilaste edukust ja saavutusi "õpetajate kvaliteet". See on tegur, mis sisaldab endas kvalifikatsiooni, ainealaseid teadmisi, õpetamiskogemusi, oskus edastada selgelt ja veenvalt mõtteid ning luua efektiivsed õppekeskkonnad, töötada produktiivselt kolleegide ja lastevanematega, olla loov ja entusiastlik ning toetada õpilase ja õpetaja vahelisi tulemuslikke suhteid (Valk 2016: 3).

Suur osa sihtgruppe on arvamusel, et õpetajatöö on suure missioonitundega tehtav, aga ka suure töökoormusega, see on stressirohke amet. Õpetajatelt oodatakse suhtlemisoskust ja inimesetundmist ning alles seejärel oma aine head valdamist ja edasiandmise oskust (Õpetajaameti...2016: 5).

1.2. Tervisekäitumine

Teadlaste hulgas puudub üksmeel, mida konkreetselt tähendab termin “*tervisikäitumine*”, kuna ei ole olemas üht ja ainsat arusaama sellest, mis tähendab piisav füüsiline koormus või tervislik dieet ja eluviis üldse. Just sellepärast võib iga inimene ise otsustada enda jaoks, mida see termin tähendab.

On tõestatud, et ka lühiajalised tervisekäitumise tulemused (juhul, kui inimesel ei ole pikaajalisi plane tulevikuks) saavad olla väga efektiivsed, näiteks tänu pikematele jalutuskäikudele (30 või rohkem minutit päevas) saab langetada kaalu ja ka parandada une kvaliteeti, mis kindlasti mõjutab positiivselt elukvaliteeti (Anderson-Bill 2010: 62).

Tervisekäitumise üks tähendustest on „igasugune üksikisiku poolt ettevõetud tegevus, hoolimata hetkelisest või eelnevast terviseseisundist, tervise edendamiseks, kaitsmiseks või säilitamiseks, olenemata sellest, kas selline käitumine on lõppkokkuvõttes objektiivselt efektiivne või mitte” (Kasmel, Lipand 2011: 97).

Lepp ja Hansen eristavad oma töös tervist tugevdavat ja säilitavat käitumist ning ohustavat käitumist ehk riskikäitumist (nt suitsetamine, ebatervislik toitumine, alkohol, vähene liikumisaktiivsus jt) (Lepp, Hansen 2010: 5).

Kindlasti on oluline hoolitseda oma tervise eest, isegi kui inimene tunneb, et on terve ja mingeid ohumärke ei näe. On väga tähtis säilitada head tervist võimalikult kaua ja diagnoosida erinevaid haigusi varasematel etappidel. On vaja õigeaegselt pöörduda arsti poole ja teha erinevaid analüüse, et vältida tervist mõjutavaid stressisituatsioone.

1.2.1. Toitumine

Iga inimene ise vastutab oma tervise eest. Erinevaid haigusi ja stressi põhjustavad mitte ainult kehvad keskkonnatingimused, suitsetamine ja alkohol, vaid ka toitumine – on see tervislik või mitte.

Iga inimese vajadused on erinevad ning need muutuvad erinevatel eluetappidel. Üldse tervislik toitumine tähendab söömist vastavalt vajadusele. Lisaks on kindlasti vaja järgida mõõduka, mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, kuna on oluline saada toidust vajalikke toitaineid ja energiat. Kui toituda mõõdukalt, siis ei teki organismi liigset koormamist ja

ülesöömist. Selleks, et toit oleks mitmekesine, on vaja tarbida päeva jooksul toitu erinevatest toidugruppidest. Just tasakaalustatud toitumine aitab kaasa toidust vajalikke toitainete kättesaamisele õiges vahekorras (valgud, süsivesikud, rasvad, kiudained, vitamiinid, mineraalained jne) (Deikina, Jõelet 2010: 32).

Väga tähtsal kohal tervislikul toitumisel on ka regulaarsed söömisajad, mis toetavad ainevahetuse häireteta toimimist ja toitainete parimat omastamist toidust. Ideaaliks loetakse kolm põhitoitukorda ja kaks-kolm vahepala päevas, mängib rolli ka inimese isiklike biorütmide ja valitud söömisaegade kooskõla (Mei 2015: 33).

Oma töös jõudis Jaakson järeldusele, et suurem osa õpetajatest toituvad tervislikult: põhitõitu süüakse 2-3 korda päevas, 42,1% küsitlenutest jälgib kindlaid söömisaegu ja 75% valivad tervisliku toitu. Enamasti tarbitakse 1-2 tassi kohvi päevas (Jaakson 2009: 57).

Kofeiin annab energiat, parandab vereringvoolu kehas, stimuleerib kesknärvisüsteemi, kiirendab ainevahetust, vähendab väsimustunnet, kuid ei kõrvalda unevajadust. Tuleb jälgida kofeiini koguseid, kuna liialdamisel võib see põhjustada ärevustunnet ja rahutust.

Kofeiin segab und, mille ajal keha taastub ja töötleb emotsioone. Paljudel inimestel tekib järgmisel päeval pärast kohvi joomist kõrgeenenud pinget emotsioonides ja väsimus, samas tõstab see adrenaliinitaset veres.

Selleks, et ei tekiks probleeme tervisega, võib juua 3-4 tassi keskmise kangusega kohvi või 1-2 tassi kanget kohvi päevas. Juhul, kui inimesel on stressi periood, tuleks üldse loobuda kohvi tarbimisest (Elenurm 1997: 18).

1.2.2. Suitsetamine

Tubakasuits tekib suitsetamisel tubaka hõõgpõlemise protsessis, milles eraldub üle 4000 keemilise ühendi ja aine, millest rohkem kui 40 on vähktõve teket esilekutsuv või soodustav. Tubaka tarvitamine on riskifaktoriks krooniliste südame-veresoonkonna haiguste puhul 40% ulatuses, vähkkasvaja puhul 30% ulatuses, sh kopsuvähi osas 90% ning kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse (KOK-tõbi) osas 80% ulatuses juhtudest (Euromonitor International). Suitsetamisel eraldub ka ümbritsevasse keskkonda kahjulikke ühendeid alates tervistkahjustavast vingugaasist ja raskemetallisooladest (Tubakasuits ja... 2019: 1).

Eesti elanike arvates kõige rohkem kahjustavad oma tervist inimesed, kes suitsetavad iga päev (suurt riski tõi välja 86% vastanutest) ning mida vähem suitsetada, seda oht on väiksem. Passiivne suitsetamine on tervisele riskantsem kui paar korda nädalas või kuus suitsetamine (Ahermaa 2005: 13).

1.2.3. Alkohol

Teemad, mis on seotud alkoholiga, on Eestis aktuaalsed nii majanduslikust (tööstus, kaubandus ja maksud kui ka sotsiaalsest aspektist (tarbimine ja selle kahjud). Eelkõige toodakse Eestis kangeid alkohoolseid jooke – viina ja õlu (Vähi 2007: 8).

Eriti on alkoholi tarbimine suuremaks probleemiks noorema põlvkonna seas. Põhjusi alkoholi tarbimiseks tuuakse välja järgmisi: tähtpäevade tähistamine, maitseelamuse saamiseks ja ka lihtsalt lõõgastuseks (Hein 2008: 24). Eestis on alkohol kergesti kättesaadav ja müügipunktide arv aina kasvab. Kõige populaarsemad alkohoolsed joogid on veinid ja vahuveinid (92%), samas õlu (66%)(Orro jt 2019: 21).

Alkoholismi tõenäosus suureneb emotsionaalse ohjeldamatuse või suletuse, nõrga tahtejõu, alaväärsustunde ja kohanematusel oludega (Elenurm 1997: 65). Tähtsat rolli mängivad ka inimese sugu, vanus, närvisüsteemi tüüp, tervise üldine olukord, reageerimine alkoholile ja pärilikkuse koorem. Inimesed, kellel on laostunud närvisüsteem ja kehv tervis, langevad alkoholist sõltuvusse kiiremini, kui need, kes on vaimselt ja füüsiliselt terved (Ležepkova 1984: 9).

Alkoholi tarbimine toob kaasa negatiivseid tagajärgi mitte ainult tarbijale endale, vaid ka ühiskonnale. Ülemäärane alkoholi tarbimine kahjustab inimese tervist, tekitab erinevaid haigusi ja mõjutab käitumist, millega tihti kaasnevad kuritegevus ja õnnetusjuhtumid. Lisaks kõigele eelpool mainitule, saab alkohol koos ravimitega anda kahjulikke kõrvalmõjusid (Orro jt 2019: 21-22).

1.2.4. Sport

Sport ja üldse füüsiline koormus on väga oluline inimese elus. Minimaalne füüsiline koormus peab olema vähemalt 30 minutit päevas – see võib olla näiteks jalutuskäik, ujumine, võimlemine ja tasakaaluharjutused. Madala füüsilise aktiivsuse või üldse selle puudumisega kaasneb halvem uni aga ka kaalutõus, mis toob kaasa madala elukvaliteedi, kuna võivad tekkida näiteks südame-veresoonkonna haigused, endokrinoloogilised ja söögitrakti haigused.

Sport ei tähenda üksnes üleliigsetest kilodest lahtisaamist, see soodustab inimesel tervisliku organismi: tugevdab immuunsüsteemi, muudab luud tugevaks, on loomulik abi seedimisele, intensiivistab ainevahetust ning sportimine on kasulik südamele ja 22 rühile (Rossmeier 2001: 8-11).

Samuti on sportimisel ja üldse liikumisel palju teisigi psüühikale kasulikke mõjusid – see mõjutab erksust ja meeleolu. Tänu liikumisele saab kergendada kerget ja keskmise raskusastmega depressiooni, lisaks sellele saab parandada ka öise une kvaliteeti (Mustajoki 2008: 77).

1.3. Läbipõlemine

Läbipõlemise mõisteid on üsna palju. Mitmed teadlased üle maailma tegelesid ja tegelevad ka praegu teadusliku uurimistööga, mis on seotud õpetajate läbipõlemise, selle põhjuste ja ka sellega, kuidas sellises olukorras toime tulla. Need on näiteks Maslach, Jackson, Leiter, Vodopjanova, Jürisoo ja teised.

Palju aastaid mõõti läbipõlemist erinevate skaaladega ning praeguseks on maailmas tunnustatuim ja populaarseim MBI küsimustik. Selle abil on uuritud ka õpetajate läbipõlemist (Käesel 2010: 9). Maslachi sõnul on “läbipõlemine” sündroom, mille abil mõõdetakse kolme faktorit - depersonalisatsiooni, eneseteostuse vähenemist ja emotsionaalset kurnatust (Maslach ja Jackson 1981: 105).

Läbipõlemist iseloomustavad ärevus, apaatia, pingetaluvuse langus, keskendumisraskused, erinevad haigused, mõtlemisvead, lootusetuse tunne, hobidest loobumine, ükskõiksus, viha, tahtejõu ja motivatsiooni langus jne.

Läbipõlemissündroom mõjub negatiivselt mitte ainult indiviidile, vaid ka temaga töötavatele inimestele. Inimestel, kellel on läbipõlemissündroom, on piiratud energiavarud ning nemad on tavapärasest inimesest kergemini ärrituvad. Sellisele inimesele on raske pakkuda emotsionaalset ja sotsiaalset tuge, kuna selline seisund tekitab suhtlemisprobleeme ja konfliktseid olukordi (Eldermann 2018: 9).

1.4. Stress

Tänapäeval on tööstress väga oluliseks probleemiks, mis põhjustab eelkõige tervisega seotud probleeme ja majanduslikku langust. Stress on seisund, mis koosneb kahest peamisest komponendist - psüühilisest ja füüsilisest (Saveli 2015: 6).

Keskkonna ja inimese vastastikustes protsessides kogeb inimene stressi kui erinevust võimalustes, et tulla mingi olukorraga toime ja nõudmistes, mida esitab inimesele keskkond. Juhul, kui stressi kogetakse pika aja jooksul või erakordselt tihti, siis saab seda nimetada krooniliseks (Sarafino 2008: 38). Krooniline stress põhjustab aga tõsiseid tervisehäireid.

Terminit "*stress*" kasutatakse eelkõige psühholoogias, aga ka meditsiinis. Kuigi see termin on kasutusel igapäevases elus, leida sellele üksainus tähendus on üsna keeruline. On avaldatud palju teooriaid, kuid ikka pole siiani ühtset kokkulepet mõiste osas, kuna see teema pidevalt areneb ja muutub (Käesel 2010: 5).

Tööstress on pingeseisund, mille on põhjustanud tööl esinevad stressorid ehk stressi põhjustajad. Samas on see kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile töö sisu, töökorraldus ja töökeskkonnas erinevad faktorid (Teichmann 2009: 2).

Tänapäeval on õpetajate stress suurem kui kunagi varem, kutsehaigused kasvavad ja õpetajate arv, kes lahkus töölt või mõtleb sellest on üsna suur (Fullan 2006: 89). Oma töös defineerib Kyriacou õpetajate stressi kui õpetaja poolt kogetud negatiivseid ja ebameeldivaid emotsioone, selliseid nagu frustratsioon, pinge, viha, ärevus või masendus, mis on tingitud mõnest õpetaja tööga kaasnevast aspektist (Kyriacou 2001: 53). Kui võrrelda õpetajaametit teiste ametitega, nagu näiteks sotsiaal- ja haiglatöötajad, siis erinevates stressitaseme uuringutes on õpetajaamet nimetatud kõrgeima stressitasemega elukutse (Mugu 2011; Hansen, Sullivan 2003 jt).

Stressi põhjustajateks võivad olla müra, keskkond ja tööstress (Jaakson 2009: 15). Erinevad ebameeldivad ja tervist kahjustavad helid – nii nimetatakse igapäevaelus müra, selle põhjustajad võivad olla nii tehislikud kui ka looduslikud. Müra üle keskmise võib olla vererõhu tõusu, arütmia ja südametegevuse nõrgenemise põhjustajaks ning selle pidevast kuulamisest võib tekkida stress (Elenurm 1997: 15). Samas võib stressi põhjustada ka meid ümbritsev keskkond – keemilised

ärritustegurid ja toksiinid, mis kahjustavad meie tervist. Saastatus on kõikjal meie ümber, kuigi meie seda ei näe (Thomas 2001: 33). Lisaks sellele, kui töö ei paku huvi, suhted kolleegide või juhiga on pingelised ja usalduse puudumine juhtkonna vastu, töö tegemiseks puudub kutsumus, korralagedus valitseb töökohal, kiire tempo, kõrge vastutus või suur töökoormus - kõik see tekitab stressi (Elenurm 1997: 22,23). Paljudes uuringutes on leitud, et stressi taset mõjutavad oluliselt ka ebaturvalisus töökohal, suurenenud õpilaste arv, ajapuudus, töö-eraelu konflikt, rahastamisprobleemid, juhtimisvead, tasustamisprobleemid jms (Saveli 2015: 8).

Oma töös väidab Harlow, et õpetajatel, kes töötavad madala sotsiaalmajandusliku staatusega koolides on kõrgem stressi tase võrreldes nende õpetajatega, kes töötavad kõrge sotsiaalmajandusliku staatusega koolides (Harlow 2008: 14). Lisaks sellele on leitud, et koolides, kus on suur õpilaste arv, on ka õpetajate stressi tase kõrge ning enamasti nad ei ole rahul oma tööga (Green-Reese 2001: 251).

1.5. Töökoormus

Üheks läbipõlemise põhjustajaks on ülekoormus, inimese poolelt vaadatuna tähendab see kulutatud energiat ja aega (Maslach, Leiter 2007: 41-44). Eestis suureks probleemiks, mis põhjustab tööstressi on töökoormuse ebaühtlane jaotamine erinevates koolides ja piirkondades.

Ületöötanud õpetaja on probleemiks nii koolijuhile, õpilastele, lapsevanematele ja muidugi ka iseendale (Timakov 2019: 1).

Stressi ja koormust põhjustab ka see, et suurem osa õpetajatest (61%) ei ole valmis erinevateks ülesanneteks, nagu näiteks erivajadustega õpilased - õpetajatel ei ole piisavalt oskusi selliste lastega töötamisel (Valk 2016: 12).

Tänapäeval võtavad inimesed koju kaasa tööd, kuna töökohal ei ole selleks piisavalt aega – kas toimuvad erinevad koosolekud või lihtsalt on palju ka muid tegevusi, seoses millega aega ei jätku, tööpäev on aga lühike. Selleks, et paista tegusamana, ohverdavad inimesed isklikku aega ja teevad mitut asja ühel ajal, nn. “*multi-tasking*” (Maslach, Leiter 2007: 41-44).

2. Metoodika

2.1 Valim

Empiirilise uuringu andmete kogumiseks kasutas autor küsimustikku (vt lisa 1), mis koosnes taustaandmete osast ja kahest sisulisest osast, esimene on suunatud läbipõlemisele ja teine tervisekäitumisele. Küsimustiku lõpus on olemas ka koht, kuhu õpetajad said kirjutada oma kommentaare või mingeid seletusi (kui selleks ei olnud konkreetset kohta).

Uuritavaks piirkonnaks oli Narva linn. Uurimus viidi läbi 2020. aasta märtsis- aprillis. Alguses töö autor kaardistas koole, mida soovis kaasata valimisse. Planeeritud oli uuring läbi viia kaheksas Narva koolis, nõus oli vaid viis. Nendest koolidest saadi valim, mis koosnes 190 õpetajast (niipalju oli ka saadetud küsimustikke). Täidetud küsimustikke tuli tagasi 102. Vastas 12 (11,8%) meesõpetajat ja 90 (88,2%) naisõpetajat. Kõige enam tuli vastusi õpetajatelt, kelle vanus varieerus 30-39 aasta vahel. Keskmise staaž oma koolis 8,4 aastat ning üldine erialane staaž oli 15,9 aastat.

Tabelis 1 on toodud välja valimi kirjeldus soo ja õpetatava kooliastme järgi, tabelis 2 on näidatud vanuseline jaotus.

Tabel 1. *Vastanute jagunemine õpetatava kooliastme ja soo järgi*

	Algkool	Põhikool	Gümnaasium	Kokku
Naisõpetajad	18	49	23	90
	20%	54,4%	25,6%	100%
Meesõpetajad	2	6	4	12
	16,7%	50%	33,3%	100%
Kokku	20	55	27	102
	19,6%	53,9%	26,5%	100%

Tabel 2. *Vanuseline jaotus*

	Vastajate arv	Protsent
Alla 20	0	0%
20-29	18	17,6%
30-39	35	34,3%
40-49	28	27,5%
50-59	15	14,7%
Üle 59	6	5,9%
Kokku	102	100%

2.2. Mõõtevahendid

Käesoleva magistritöö eesmärkideks oli saada ülevaade ja anda hinnang Narva koolides töötavate õpetajate tervisekäitumisele ja töökoormusele. Vastavalt eesmärkidele on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Kuidas õpetajad hindavad oma tervist?
- Kas õpetajatel on piisavalt vaba aega enda arendamiseks ja täiendamiseks ning isiklikuks eluks?

Kvantitatiivse uuringu andmekogumismeetodina käesolevas töös kasutati küsimustikku. Sellise andmekogumismeetodi eeliseks on see, et saab korraga küsitleda suurt hulka inimesi. Ankeedi miinuseks on see, et õpetajal on lihtne jätta vastamata. Nagu näha eestoodud andmetest valimi kohta, siis ka käesoleva uurimuse puhul ei tagastatud 46,3% küsimustike. Lisaks on probleem ka selles, et ankeedid võidakse täita puudulikult ning vastajal puudub võimalus esitada täpsustavaid küsimusi ankeetides esinevate terminite kohta. Nii tekib oht küsimuste vääritlemiseks.

2.3. Protseduur

Antud magistritöö empiirilise osa jaoks koguti andmeid märtsis-aprillis. Õpetajate küsitlemiseks kasutati online-küsimustiku, mida antud töö autor saatis laiali koolide juhtidele, kes omakorda saatsid laiali õpetajatele. Küsimustik oli anonüümne, sellest saab järeldada, et õpetajad vastasid ausalt, samuti oli küsimustikke täitmine vabatahtlik.

3. Tulemused ja analüüs

Käesolevas osas tuuakse välja antud uurimuse tulemusi ja tehakse analüüsi. Esimeses osas vaadeldakse tulemusi ja tehakse analüüsi tervisekäitumisega seotud teemal, teine osa hõlmab endas läbipõlemise teemat, nimelt õpetajate stressi taset ja töökoormust ning leidakse nendevahelist seost.

Tulemustest selgus, et antud uurimuses osalenutest on naisõpetajatel rohkem läbipõlemise ja stressi näitajaid võrreldes meesõpetajatega, selline tulemus võib olla põhjustatud ka sellega, et meesõpetajate osakaal valimis oli üsna väike. Vaatamata sellele, see ühtib ka levinud teoreetilise taustaga. Mõnedest uurimistest on selgunud, et naised on avatumad läbipõlemisele ja stressile kui mehed (Maslach, Leiter 2007: 21).

3.1. Narva õpetajate tervisekäitumine

Toitumine

Läbiviidud küsimustikust selgus, et suurem osa küsitlenutest väidavad, et nad ei eelista või eelistavad mitte ainult tervislikku toitu (41%). 37% õpetajatest eelistavad ainult tervislikku toitu ja tervislikku eluviisi. Vähem on neid, kes ei jälgi toitu, mida nad tarbivad – on see tervislik toit või rämpstoit (22%).

Samas suurem osa Narva õpetajatest sööb keskmiselt kolm korda päevas (47,8%) ja ainult üks vastanutest sööb rohkem kui viis korda päevas. Peaaegu neljandik vastanutest ei saanud konkreetselt vastata, mitu korda päevas nad söövad, kuna iga päev on arv erinev.

54% vastanutest söövad, millal juhtub ning ei pea kindlatest söömisaegadest kinni. See saab olla põhjendatud sellega, et õpetajatel on vähe vaba aega ja iga päev ei ole võimalust süüa ühel ja samal ajal. Just sellepärast ei omastata vajalikke toitaineid toidust ning ainevahetus toimib häiretega.

Lisaks sellele suurem osa (65,7%) vastanutest joovad 3-4 tassi kohvi päevas, mis ei ole omane tervislikule eluviisile. Natuke üle neljandiku (26,5%) joovad 1-2 tassi kohvi päevas. Ükski vastanutest ei kirjutanud, et üldse ei joo kohvi.

Joonis 1. Kas valite ainult tervisliku toitu?



Tabel 3. *Mitu korda päevas sööte?*

Küsimus	Vastus	Naised	Mehed	Kokku
Mitu korda päevas sööte?	1-2 korda päevas	3 (3,3%)	0 (0%)	3 (2,9%)
	3 korda päevas	43 (47,8%)	1 (8,3%)	44 (43,1%)
	4-5 korda päevas	20 (22,2%)	6 (50%)	26 (25,5%)
	Rohkem kui 5 korda päevas	1 (1,1%)	1 (8,3%)	2 (2%)
	Iga päev erinevalt	23 (25,6%)	4 (33,4%)	27 26,5%)

Joonis 2. *Kas jälgite kindlaid söömisaegu või sööte millal juhtub?*



Tabel 4. *Mitu tassi kohvi joote päeva jooksul?*

Küsimus	Vastus	Vastanute protsent
Mitu tassi kohvi joote päeva jooksul?	1-2	27 (26,5%)
	3-4	67 (65,7%)
	5 ja rohkem	8 (7,8%)
Kokku		102 (100%)

Suitsetamine

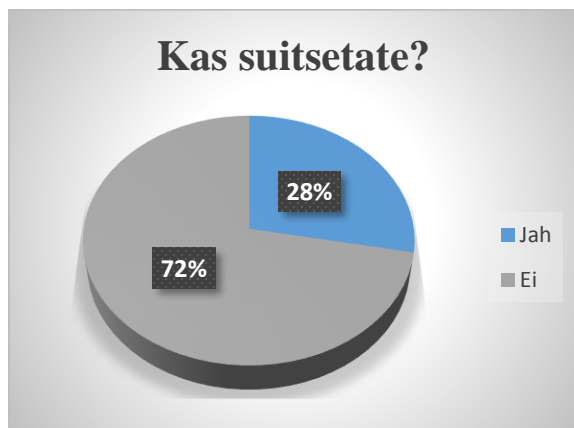
Selgus, et natuke alla kolme neljandikku vastanud õpetajatest (72%) ei suitseta ja 28% suitsetavad. Üle poole nendest (58,7%) suitsetavad 15-20 sigaretti päevas, 8 õpetajat suitsetavad üle 20 sigaretti päevas (27,6%) ja põhjusteks olid nimetatud järgmised:

- Et leevendada depressivseid vaevusi;
- et tulla stressiga toime;
- söögiisu vähendamine;
- positiivse enesetunde suurendamine;
- harjumus.

Kõige rohkem oli neid, kes suitsetavad juba üle 7 aasta (62,1%). Suurem osa vastanud õpetajatest suitsetavad, kuna neil on juba aastate jooksul väljatöötatud harjumus ning neil ei tule välja/ei ole soovi loobuda.

Kommentaaries suurem osa suitsetavatest õpetajatest kirjutas, et töö ajal nad ei käi suitsetama, aga oli ka neid, kes käivad kas vahetundide ajal või kui neil on vaba tund.

Joonis 3. *Kas suitsetate?*



Tabel 5. *Kui jah, siis mitu sigaretti päevas?*

Küsimus	Vastus	Vastanute protsent
Kui jah, siis mitu sigaretti päevas?	Alla 10 tk	1 (3,4%)
	10-15 tk	3 (10,3%)
	15-20 tk	17 (58,7%)
	20 tk ja rohkem	8 (27,6%)
Kokku		29 (100%)

Tabel 6. *Kui jah, siis mitme aasta jooksul?*

Küsimus	Vastus	Vastanute protsent
Kui jah, siis mitme	Alla 1 aasta	2 (6,9%)

aasta jooksul?	1-3 aastat	1 (3,4%)
	4-6 aastat	8 (27,6%)
	7 ja rohkem aastat	18 (62,1%)
Kokku		29 (100%)

Tabel 7. *Miks suitsetate?*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv ja protsent
Miks suitsetate?	Et leevendada depressiivseid vaevusi	3 (10,3%)
	Et tulla stressiga toime	5 (17,2%)
	Söögiisu vähendamine	2 (6,9%)
	Positiivse enesetunde suurendamine	3 (10,3%)
	Harjumus	16 (55,3%)
Kokku		29 (100%)

Alkohol

Antud küsitlusest selgust, et õpetajaid, kes üldse ei tarbi kangeid alkohoolseid jooke on 18,6% ja neid, kes ei tarbi lahjasid alkohoolseid jooke on vaid 2%. Ainult üks vastanutest õpetajatest tunnistas, et tarbib peaaegu iga päev kangeid alkohoolseid jooke ja samuti üks õpetaja vastas, et tarbib peaaegu iga päev lahjasid alkohoolseid jooke. Kõige rohkem oli neid, kes tarbivad kangeid alkohoolseid jooke paar korda kuu jooksul (41,2%) ja lahjasid alkohoolseid jooke (59,8%) samuti kuu jooksul.

Tabel 8. *Kui sageli tarvitate kangeid alkohoolseid jooke?*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv protsent
Kui sageli tarvitate kangeid alkohoolseid jooke (viin, viski jne)?	Üldse ei tarvita	19 (18,6%)
	Paar korda nädalas	13 (12,7%)
	Paar korda kuus	42 (41,2%)
	Paar korda aastas	27 (26,5%)
	Peaaegu iga päev	1 (1%)
Kokku		102 (100%)

Tabel 9. *Kui sageli tarvitate lahjasid alkohoolseid jooke?*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv protsent
Kui sageli tarvitate lahjasid alkohoolseid jooke (vein, siider jne)?	Üldse ei tarvita	2 (2%)
	Paar korda nädalas	24 (23,5%)
	Paar korda kuus	61 (59,8%)
	Paar korda aastas	14 (13,7%)
	Peaaegu iga päev	1 (1%)
Kokku		102 (100%)

Sport

Õpetajaid, kes tegelevad spordiga on 61%. Suurem osa nendest käivad jõusaalis trennimas (43,5%), kõige vähem oli neid, kes tegelevad pallimängudega (6,5%) ja 29% tegelevad mingi muu spordialaga. Üle poole nendest tegelevad spordiga juba rohkem kui 5 aastat (52%), kõige vähem oli aga neid, kes tegelevad spordiga alla ühe aasta (7%).

Joonis 4. *Kas tegelete spordiga?*



Tabel 10. *Mis spordiga tegelete?*

Küsimus	Vastus	Vastanute protsent
Mis spordiga tegelete?	Jõusaal	27 (43,5%)
	Jooksmine	7 (11,3%)
	Jooga	6 (9,7%)
	Pallimängud	4 (6,5%)
	Muu	18 (29%)
Kokku		62 (100%)

Tabel 11. *Kui kaua juba tegelete spordiga?*

Küsimus	Vastus	Vastanute protsent
Kui kaua juba tegelete spordiga?	Alla 1 aasta	5 (7%)
	1-2 aastat	6 (10%)
	3-4 aastat	19 (31%)
	5 ja rohkem aastat	32 (52%)
Kokku		62 (100%)

3.2. Narva õpetajate läbipõlemine

Küsimustikust selgus, et antud uurimuses osalenutest on naisõpetajatel rohkem läbipõlemise näitajaid võrreldes meesõpetajatega, selline tulemus võib olla põhjustatud ka sellega, et meesõpetajate osakaal valimis oli üsna väike. Vaatamata sellele, see ühtib ka levinud teoreetilise taustaga. Mõnedest uurimistest on selgunud, et naised on avatumad läbipõlemisele ja stressile kui mehed (Maslach, Leiter 2007: 21).

3.2.1. Narva õpetajate stress

Küsimustikust selgus, et suurem osa vastanutest õpetajatest hindavad oma tööalase stressi taset kui keskmist (35,3%). Väga lähedal on ka nende protsent, kes märkisid üsna kõrget stressi taset (31,4%). Väga madalalt hindavad stressi taset ainult 5,9% küsitlenutest ja 8,8% vastas, et nende stressi tase on väga kõrge.

Tabel 12. *Kui kõrgeks hindate Te oma tööalase stressi taset?*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv ja protsent
Kui kõrgeks hindate Te oma tööalase stressi taset?	Väga kõrgeks	9 (8,8%)
	Üsna kõrgeks	32 (31,4%)
	Keskmiseks	36 (35,3%)
	Üsna madalaks	19 (18,6%)
	Väga madalaks	6 (5,9%)
Kokku		102 (100%)

Peamisteks stressi tekitajateks, lähtudes oma tööst nimetasid õpetajad järgmisi: pingelised suhted kolleegide ja lastevanematega, suur töökoormus, õpilaste ebakohane käitumine.

3.2.2. Narva õpetajate töökoormus

Õpetajate tööülesanded on väga mitmekesised, need ei piirdu üksnes tundide läbiviimise, nendeks ettevalmistumise ja tööde kontrollimisega. Lisaks sellele kulub aega dokumentatsiooni täitmisele, klassijuhataja tööle jne. Igal õpetajal on olemas konsultatsioonide ja parandamise ajad ja kui tuleb palju õpilasi sellel ajal, siis õpetajal ei ole võimalust kontrollida töid oma tööaja jooksul. Kõige

selle tõttu ei jätku õpetajatele üksnes tööaega, neil tuleb võtta tööd koju ja tegeleda sellega oma vabal ajal. Olukorda teeb raskemaks ka korduvalt tehtud tööde parandamine, mis võtab palju aega.

Selgus, et suurem osa küsitlenutest õpetajatest töötavad täiskohal (64,7%). 7,8% vastanud õpetajatest töötavad 1,5 kohal, millest võib järeldada, et eriti need õpetajad on ülekoormatud. 28% õpetajatest töötavad lisaks õpetajatööle koolis ka mujal, näiteks viivad läbi erinevaid koolitusi, õpetavad kolledžis, töötavad treeneritena, tõlkijatena või psühholoogidena. Tuleb mainida ka seda, et enamasti töötavad sellised õpetajad kas 0,75 kohal või täiskohal. Need, kelle töökoormus oli üsna väike, enamasti õppivad ka ise paralleelselt ülikoolis või kolledžis, et saada kõrgemat kraadi.

Küsimusele “*Mitu tundi päevas kulub Teil tundide ettevalmistamiseks?*” kõige rohkem oli neid, kes tegelevad tundide ettevalmistamisega keskmiselt 1-2 tundi päevas (55,9%). Alla ühe tunni kulub ettevalmistuseks 22,5% vastanutest ning need on peamiselt suure tööstaaži ja kogemusega õpetajad. Ja vastupidi – õpetajad, kelle tööstaaž on väike ja kogemusi peaaegu ei ole – vastasid, et neil kulub selleks üle kolme tundi.

Küsimusele “*Mitu tundi päevas kulub Teil tööde kontrollimiseks?*” 41,2% vastas, et neil kulub selleks keskmiselt 2-3 tundi päevas. Mõned õpetajad mainisid ka, et jõuavad kontrollida kõiki töid tööpäeva jooksul, teistel aga tuleb võtta töid koju kontrollimiseks. Kõige vähem oli neid, kes jõuavad kontrollida töid vähem kui tunni jooksul (10,8%) ja jällegi, nagu ka tundide ettevalmistamisega, nii vastasid õpetajad, kellel on suur tööstaaž ja kogemus. Natuke rohkem oli neid, kellel kulub üle kolme tundi tööde kontrollimiseks (14,7%).

Antud küsimustest saab järeldada, et õpetajate tööstaaž ja kogemused on tihedalt seotud ajaga, mis kulub tundide ettevalmistamiseks ja tööde kontrollimiseks.

Tabel 13. *Õpetajate töökoormus*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv ja protsent
Teie töökoormus	0,5 kohta	6 (5,9%)
	0,75 kohta	12 (11,8%)
	täiskoormus	66 (64,7%)
	1,5 kohta	8 (7,8%)
	töötan ja õpin	7 (6,9%)
	muu.....	3 (2,9%)
Kokku		102 (100%)

Tabel 14. *Mitu tundi päevas kulub Teil tundide ettevalmistamiseks?*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv ja protsent
Mitu tundi päevas kulub Teil tundide ettevalmistamiseks?	Alla 1 tunni	23 (22,5%)
	1-2 tundi	57 (55,9%)
	2-3 tundi	19 (18,7%)
	3 tundi ja rohkem	3 (2,9%)
Kokku		102 (100%)

Tabel 15. *Mitu tundi päevas kulub Teil tööde kontrollimiseks?*

Küsimus	Vastus	Vastanute arv ja protsent
Mitu tundi päevas kulub Teil tööde kontrollimiseks?	Alla 1 tunni	11 (10,8%)
	1-2 tundi	34 (33,3%)
	2-3 tundi	42 (41,2%)
	3 tundi ja rohkem	15 (14,7%)
Kokku		102 (100%)

Joonis 5. *Kas töötate lisaks õpetajatööle ka mujal?*



3.2.3. Stressi ja töökoormuse seos

Narva õpetajate stressi ja nende töökoormuse vahel on kindel seos – mida suurem töökoormus, seda suurem on ka stressi tase. Kõige rohkem on see seotud sellega, et õpetajatel ei ole piisavalt vaba aega puhkamiseks, hobidega tegelemiseks ja oma perega aja veetmiseks ning üldse isiklikuks eluks.

3.3. Õpetajate vaba aeg ja isiklik elu

Lähtudes kogutud andmetest saab väita, et õpetajatel, eriti nendel, kellel ei ole veel piisavalt kogemust antud valdkonnas, on vähe aega isiklikule elule ja vabale ajale. Kõik see on seotud sellega, et tuleb teha palju tööd, mis ei ole seotud tundide läbiviimisega. Samuti paljudel neist ei ole aega, et kohtuda oma sõprade ja perekonna liikmetega. Siit tekib neil ka stress.

Õpetajatel, kellel on aga õpetamisel suur kogemus, saavad teha vahet tööl ja isiklikul elul. Nemad ei võta enamasti oma töö koju ja sellel põhjusel on neil rohkem vaba aega enda jaoks. Nad pühendavad oma aega oma lastele, abikaasadele, vanematele, sõpradele ja tuttavatele.

4. KOKKUVÕTE

Käesoleva töö pealkirjaks on „Narva koolides töötavate õpetajate läbipõlemine ja tervisekäitumine“ ning eesmärgiks oli saada ülevaade ja anda hinnang Narva koolides töötavate õpetajate tervisekäitumisele ja töökoormusele. Uuringus osales 102 Narva koolides töötavat õpetajat, nendest 88,2% oli naisõpetajaid ja 11,8% meesõpetajaid. Empiirilise uuringu andmete kogumiseks kasutati küsimustikku, mis koosnes taustaandmete osast ja kahest sisulisest osast, esimene on suunatud läbipõlemisele ja teine tervisekäitumisele. Küsimustik oli elektroonne ja anonüümne.

Õpetajate tööülesanded on väga mitmekesised ja üksnes tööaega ei piisa töö tegemiseks. On vaja planeerida tundide käiku, klassijuhataja tööd, täita dokumentatsiooni, kontrollida ja tagasisidestada õpilaste töid. Lisaks võib õpilaste käitumine olla ettenähtamatu ja õpetajal tuleb igas olukorras osata kontrollida oma emotsioone, käituda väarikalt ning olla lastele eeskujuks. Samas peab õpetaja pidevalt ennast arendama, käima erinevatel koolitustel ja seminaridel, et laiendada oma silmaringi.

Suurem osa vastanutest õpetajatest töötavad täiskohal (64,7%). 7,8% vastanud õpetajatest töötavad 1,5 kohal, 28% õpetajatest töötavad lisaks õpetajatööle koolis ka mujal, näiteks viivad läbi erinevaid koolitusi, õpetavad kolledžis, töötavad treeneritena, tõlkijatena või psühholoogidena.

Läbiviidud küsimustikust selgus, et suurem osa küsitlenutest väidavad, et nad ei eelista või eelistavad mitte ainult tervislikku toitu (41%). 37% õpetajatest eelistavad ainult tervislikku toitu ja tervislikku eluviisi. Vähem on neid, kes ei jälgi toitu, mida nad tarbivad – on see tervislik toit või rämpstoit (22%).

Natuke alla kolme neljandikku vastanud õpetajatest (72%) ei suitseta ja 28% suitsetavad. Üle poole nendest (58,7%) suitsetavad 15-20 sigaretti päevas, 8 õpetajat suitsetavad üle 20 sigaretti päevas (27,6%).

Õpetajaid, kes üldse ei tarbi kangeid alkohoolseid jooke on 18,6% ja neid, kes ei tarbi lahjasid alkohoolseid jooke on vaid 2%. Ainult üks vastanutest õpetajatest tunnistas, et tarbib peaaegu iga päev kangeid alkohoolseid jooke ja samuti üks õpetaja vastas, et tarbib peaaegu iga päev lahjasid alkohoolseid jooke. Kõige rohkem oli neid, kes tarbivad kangeid alkohoolseid jooke paar korda kuu jooksul (41,2%) ja lahjasid alkohoolseid jooke (59,8%) samuti kuu jooksul.

Õpetajaid, kes tegelevad spordiga on 61%. Suurem osa nendest käivad jõusaalis trennimas (43,5%), kõige vähem oli neid, kes tegelevad pallimängudega (6,5%) ja 29% tegelevad mingi muu spordialaga. Üle poole nendest tegelevad spordiga juba rohkem kui 5 aastat (52%), kõige vähem oli aga neid, kes tegelevad spordiga alla ühe aasta (7%).

Küsimustikust selgus, et antud uurimuses osalenutest on naisõpetajatel rohkem läbipõlemise näitajaid võrreldes meesõpetajatega, mis ühtib ka levinud teoreetilise taustaga. Mõnedest uurimistest on selgunud, et naised on avatumad läbipõlemisele ja stressile kui mehed.

Suurem osa vastanutest õpetajatest hindavad oma tööalase stressi taset kui keskmist (35,3%). Väga lähedal on ka nende protsent, kes märkisid üsna kõrget stressi taset (31,4%). Väga madalalt hindavad stressi taset ainult 5,9% küsitlenutest ja 8,8% vastas, et nende stressi tase on väga kõrge.

Narva õpetajate stressi ja nende töökoormuse vahel on kindel seos – mida suurem töökoormus, seda suurem on ka stressi tase. Kõige rohkem on see seotud sellega, et õpetajatel ei ole piisavalt vaba aega puhkamiseks, hobidega tegelemiseks ja oma perega aja veetmiseks ning üldse isiklikuks eluks. Kõige rohkem kannatavad õpetajad, kellel ei ole piisavalt kogemust antud valdkonnas.

Kirjandus

Ahermaa, Evelin 2005. *Alkoholi ja sigarettide tarbimisest tulenevad riskid (elanike hinnangute alusel)*. Tallinn: Eesti Konjuktuurinstituut.

Anderson-Bill, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R. 2011. *Social Cognitive Determinants of Nutrition and Physical Activity Among Web-Health Users Enrolling in an Online Intervention: The Influence of Social Support, Self-Efficacy, Outcome Expectations, and Self-Regulation*. Journal Of Medical Internet Research.

Deikina, Julia; Jõelet, Ann 2010. *Toitumis- ja toidusoovitused noortele*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Bookmill OÜ.

Eldermann, Maria 2018. *Õpetajate läbipõlemine, emotsionaalne heaolu ning toimetulekustiilid erikoolide ja üldhariduskoolide võrdluses*. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool.

Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. 1997. *Stressi teejuht*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

Fullan, Michael 2006. *Uudne arusaam haridusmuutustest*. Tartu: Atlex.

Green-Reese, S.; Johnson, D.; Campbell, W.A. 2001. *Teacher job satisfaction and teacher job stress: school size, age and teaching experience*. Education.

Hansen, Jo-Ida; Sullivan, Brandon 2003. *Assessment of workplace stress: occupational stress, its consequences, and common causes of Teacher stress*. U.S.Department of education (ERIC).

Harlow, Paula 2008. *Stress, Coping, Job Satisfaction, and Experience in Teachers*. Submitted to the Department of Education In partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master in Arts in School Psychology

Helemäe. Jelena; Võormann, Rein 2010. *ÕPETAJAD, TEGEVUSED, AJAKULU. Uuringu kokkuvõte ajakulust õppetundide läbiviimisele lisanduvate ülesannete täitmiseks*. Tallinn: Eesti Haridustöötajate Liit.

Jaakson, Kaisa 2009. *Üldhariduskoolide õpetajate töökoormus ning tervisekäitumine*. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Kasmel, A.; Lipand, A. 2011. *Tervisedenduse teooria ja praktika I. Sissejuhatus salutoloogiase*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

Käesel, Kärt 2010. *Õpetaja stress ja läbipõlemine. Õpetaja sisemised toimetulekuressursid läbipõlemise ennetajatena*. Tallinn: Tallinna Ülikool.

- Kyriacou, Chris 2001. *Teachers stress: Directions for Future Research*. Educational Review.
- Lepp, K.; Hansen, S. 2010. *Tervisedendus koolis. Juhendmaterjal tervisenõukogudele (3. trükk)*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Ležepkova, Lidia 1984. *Tervis ja teadus: Mida peab teadma alkoholismi ravimisest*. Tallinn: Valgus.
- Läänemets, U.; Kalamees-Ruubel, K.; Sepp, A. 2016. *Hea õpetaja peaks olema valmis õppima ka õpilastelt*. <https://rito.riigikogu.ee/wordpress/wp-content/uploads/2016/02/Hea-%C3%B5petaja-peaks-olema-valmis-%C3%B5ppima-ka-%C3%B5pilastelt-Anu-Sepp-Katrin-Kalamees-Ruubel-Urve-L%C3%A4%C3%A4nemets.pdf> (viimati vaadatud 06.03.2020).
- Maslach, C.; Jackson, S. 1981. *The measurement of experienced burnout. Journal of occupational behaviour*. Berkeley: University of California.
- Maslach, C.; Leiter, M.P. 2007. *Läbipõlemine. Mida saavad organisatsioonid ja töötajad teha läbipõlemise vältimiseks*. OÜ Väike Vanker.
- Mei, Kaie; Kull, Merike; Pihu, Maret 2015. *Regulaarsete söögiaegade tähtsus. Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat. 2. trükk*. Tervise Arengu Instituut.
- Mugu, Ülle 2011. *Tartu linna õpetajate läbipõlemise, enesetõhususe ja taustategurite seosed. Magistritöö*. Tartu: Tartu Ülikool.
- Mustajoki, Pertti 2008. *Ülekaal: teavet paksusest ja kaaluhoidmisest*. Tallinn: AS Medicina
- Orro, Elmar; Martens, Kiira; Lepane, Lia; Josing, Marje; Reiman, Mati; Hansa, Albert 2019. *Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis Aastaraamat 2019*. Tallinn: Eesti Konjunktuuriinstituut. <http://www.ki.ee/publikatsioonid/valmis/> (viimati vaadatud 20.04.2020).
- Rebane, Kärt 2014. *Õpilaste ja õpetajate motivatsiooni seostest õpilaste autonoomsust toetava ja kontrolliva käitumisega. Magistritöö*. Tartu: Tartu Ülikool.
- Reps, Mailis 2019. *OECD Education at Glance 2019*. Haridus- ja Teadusministeerium.
- Rossmeier, Armin 2001. *Terve keha- terve vaim*. Tallinn: Kirjastus Avita.

Salu, Evelin 2018. *Õpetajate arvamused õpetajate töölt lahkumise põhjuste kohta. Magistritöö.* Tartu: Tartu Ülikool.

Sarafino, Edward 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (6th ed).* John Wiley & Sons, Inc.

Saveli, Sigrid 2015. *Õpetajate stressi tase ja sellega seotud faktorid eri koolitüüpide võrdluses. Magistritöö.* Tartu: Tartu Ülikool.

Teichmann, Mare 2009. *Akadeemilise personali tööstressi ja läbipõlemise ohjamise meetmed.* Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool.

Thomas, Pat 2001. *Peavalu.* Tallinn: Tänapäev.

Timakov, Margit 2019. *Õpetajatest ja koolist.* Eesti Õpetajate Liit. <http://www.opetajaliit.ee/?m=20190201> (viimati vaadatud 09.02.2020).

Tobias, Eve 2015. *Õpetajate tööga seotust mõjutavad töö tajutud tähenduslikkuse tegurid. Magistritöö.* Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool.

Tubakasuits ja selle toime 2019. Terviseinfo. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/tubakatarvitamine/tubakasuits-ja-selle-toime> (viimati vaadatud 16.04.2020).

Valk, Aune 2016. *Õpetajaameti atraktiivsus.* Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium. https://www.hm.ee/sites/default/files/hmin_opetaja_atraktiivsus.pdf (viimati vaadatud 02.04.2020).

Vähi, V. 2007. *Eesti alkoholitootjate konkurentsivõime (kokkuvõte.)* Eesti Konjunkturiinstituut.

Õpetajaameti kuvand ja atraktiivsus 2016. Uringuaruanne. Haridus- ja Teadusministeerium. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/51771/opetajaameti_atraktiivsus_2016.pdf?sequence=7&isAllowed=y (viimati vaadatud 07.04.2020).

LISAD

Lisa 1. Küsimustik

Lugupeetud õpetaja!

Olen Tartu Ülikooli Narva Kolledži sotsiaalteaduste valdkonna üliõpilane Karina Puškarjova ja kirjutan magistritöö teemal „*Narva koolides töötavate õpetajate läbipõlemine ja tervisekäitumine*“.

Oleksin väga tänulik, kui leiaksite 20-30 minutit, et vastata läbipõlemise ja tervisekäitumise teemalisele küsimustikule. Küsitlus koosneb taustaandmete osast ja kahest sisulisest osast, esimene on suunatud läbipõlemisele ja teine tervisekäitumisele. Küsimustiku lõpus on olemas ka koht, kuhu Teie saate kirjutada oma kommentaare või mingeid seletusi (kui selleks ei olnud konkreetset kohta).

Teie vastused on väga olulised, kuna need aitavad välja selgitada Narva koolide õpetajate läbipõlemise probleeme ja tervisekäitumist.

Väga palun vastata ausalt, see küsimustik on anonüümne.

Tänan Teid vastuste eest!

I Palun vastata järgmistele küsimustele.

1. Sugu:

- Naine
- Mees

2. Vanus:

- alla 20
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59

- üle 59

3. Kui kaua töötate õpetajana?

.....

4. Haridustase:

- põhiharidus
- keskharidus
- kutseharidus
- kõrgharidus (bakalaureus)
- teaduskraad (magister)

5. Mis kooliastmes töötate?

- algkool
- põhikool
- gümnaasium

II Läbipõlemine.

Palun määratleda oma meeleolu ja seisundi nädala jooksul, kus 5 - tähendab rahutust, 3 – on neutraalne seisund ja 1 – rahulikkus.

masendunud	1	2	3	4	5	energiline
aeglane	1	2	3	4	5	kiire
murelik	1	2	3	4	5	rahulik
jõuetu	1	2	3	4	5	jõuline
ärritunud	1	2	3	4	5	jahe
abitu	1	2	3	4	5	tugev

Palun märkida vastavalt praegusele töökohale. 5- alati/ 4- sageli/ 3- mõnikord/ 2- harva/ 1- mitte kunagi.

Mind ahistatakse tööl tegude või sõnadega.	1	2	3	4	5
Kui ma vajan abi, töökaaslased aitavad mind.	1	2	3	4	5
Ma ei saa oma töötempoga hakkama.	1	2	3	4	5
Minu töökaaslaste seas on vaenlasi.	1	2	3	4	5
Minu töökaaslaste vahel esineb pingeid ja vaenu.	1	2	3	4	5
Ma ise võin otsustada, kuidas korraldada oma tööd.	1	2	3	4	5
Tunnen survet ületundide tegemiseks.	1	2	3	4	5
Tööga seotud olukordades esineb minu vastu suunatud vaimset või füüsilist vägivalda või kiusamist.	1	2	3	4	5
Mulle esitatud ajalised nõudmised on ebarealistlikud.	1	2	3	4	5
Kui miski mind tööl häirib või ärritab, saan ma sellest oma vahetu juhiga rääkida.	1	2	3	4	5
Emotsionaalselt raske töö korral mind toetatakse.	1	2	3	4	5
Suhted töökohal on pingelised.	1	2	3	4	5

Palun vastata järmistele küsimustele.

Kui kõrgeks hindate Te oma tööalase stressi taset?

- väga kõrgeks
- üsna kõrgeks
- keskmiseks
- üsna madalaks
- väga madalaks

Palun nimetage kolm peamist stressi tekitajat, lähtudes oma tööst.

1).....

2).....

3).....

Teie koormus:

- 0,5 kohta
- 0,75 kohta
- Täiskoormus
- 1,5 kohta
- Töötan ja õpin
- Muu (palun märkida)

Mitu tundi päevas kulub Teil tundide ettevalmistamiseks?

- Alla 1 tunni
- 1-2 tundi
- 2-3 tundi
- 3 tundi ja rohkem

Mitu tundi päevas kulub Teil tööde kontrollimiseks?

- Alla 1 tunni
- 1-2 tundi
- 2-3 tundi
- 3 tundi ja rohkem

Kas töötate lisaks õpetajatööle ka mujal?

- Jah
- Ei

III Allpool toodud küsimused on suunatud Teie tervisekäitumisele.

Toitumine

- Kas valite ainult tervisliku toitu?

.....

- Mitu korda päevas sööte?

.....

- Kas jälgite kindlaid söömisaegu või sööte millal juhtub?

.....

- Mitu tassi kohvi joote päeva jooksul?

.....

Suitsetamine

- Kas suitsetate?

.....

- Kui jah, siis mitu sigaretti päevas?

.....

- Kui jah, siis mitme aasta jooksul?

.....

- Miks suitsetate?

.....

Alkohol

- Kui sageli tarvitate kangeid alkohoolseid jooke (viski, viin jms)?

.....

- Kui sageli tarvitate lahjasid alkohoolseid jooke (vein, siider jms)?

.....

Sport

- Kas tegelete spordiga?

.....

- Mis spordiga tegelete?

.....

- Kui kaua juba tegelete spordiga?

.....

Teie kommentaarid:

.....

Tänan Teid vastuste eest!

SUMMARY

The title of this Master's thesis is "The burnout and health behavior of teachers working in Narva schools" and the goal was to get an overview and to rate the health behavior and workload of

teachers working in Narva schools. 102 teachers working in Narva schools participated in the study, 88.2% of them were female teachers and 11.8% were male teachers. To collect the data for the empirical study the author used a questionnaire. The questionnaire consisted of a background data part and two substantive parts, the first focusing on burnout and the second focusing on health behavior. The questionnaire was electronic and anonymous.

The tasks of teachers are very diverse and working time alone is not enough to do the job. It is necessary to plan the course of the lessons, the work of the class teacher, fill in the documentation, check and give feedback to the students' work. In addition, students' behavior can be unpredictable and the teacher must be able to control their emotions, behave with dignity and set an example for children in every situation. At the same time, the teacher must constantly develop himself, attend various trainings and seminars in order to broaden his mind.

The majority of responding teachers work full time (64.7%). 7.8% of the responding teachers work over full-time, 28% of teachers work elsewhere in addition to teaching at school, for example, conducting various trainings, teaching in college, working as coaches, translators or psychologists. The questionnaire showed that the majority of respondents say that they do not prefer or prefer not only only healthy food (41%). 37% of teachers prefer only healthy food and a healthy lifestyle. Fewer do not follow the food they consume - it is healthy food or junk food (22%).

Just under three-quarters of responding teachers (72%) do not smoke and 28% do. More than half of smokers (58.7%) smoke 15-20 cigarettes a day, 8 teachers smoke more than 20 cigarettes a day (27.6%).

18.6% of teachers do not consume strong alcoholic beverages at all and only 2% do not consume light alcoholic beverages. Only one of the responding teachers admitted that he consumes hard alcohol almost every day, and also one teacher answered that he consumes light alcohol almost every day. The highest number were those who consumed strong alcoholic beverages a few times a month (41.2%) and those who consumed light alcoholic beverages (59.8%) also a few times a month.

61% of teachers are involved in sports. Most of them go to the gym for training (43.5%), the least were those who play ball games (6.5%) and 29% engage in some other sport. More than half of them have been engaged in sports for more than 5 years (52%), but the fewest have been engaged in sports for less than one year (7%).

The questionnaire revealed that of the participants in this study, female teachers have more burnout rates compared to male teachers, which is also in line with the prevailing theoretical background. Some studies have shown that women are more open to burnout and stress than men.

The majority of responding teachers rate their level of work-related stress as average (35.3%). The percentage of those who reported a fairly high level of stress is very close (31.4%). Only 5.9% of the respondents rated the level of stress very low and 8.8% answered that their level of stress is very high.

There is a definite connection between the stress of Narva teachers and their workload - the higher the workload, the higher the level of stress. This is mainly due to the fact that teachers do not have enough free time to rest, engage in hobbies and spend time with their families and they do not have enough time for personal life in general.